



# Inteligencia Emocional

Código: 602066

Duración: 8.00 horas

## Descripción

---

El curso de Inteligencia Emocional es una oportunidad única para aprender a comprender y manejar tus propias emociones, así como las de los demás.

A través de esta experiencia educativa, descubrirás cómo la inteligencia emocional puede ayudarte a mejorar tus relaciones interpersonales, aumentar tu confianza y mejorar tu bienestar general.

Aprenderás a identificar y regular tus propias emociones, a comprender las emociones de los demás y a utilizar esta información para mejorar tus relaciones interpersonales.

## Objetivos

---

- Comprender la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo personal y profesional
- Aprender a identificar y regular tus propias emociones
- Desarrollar la capacidad de comprender las emociones de los demás y utilizarlas para mejorar las relaciones interpersonales
- Mejorar la resiliencia y la capacidad de afrontar situaciones estresantes
- Desarrollar habilidades para la gestión de conflictos
- Mejorar la comunicación y la capacidad de influir en los demás
- Aumentar la confianza y la autoestima
- Mejorar la toma de decisiones y la solución de problemas mediante una mayor comprensión emocional

### **La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales**

- ¿Qué son las Emociones?
- La gama de emociones
- Emociones Positivas y Negativas
- Utilidad de las Emociones
- Concepto de Inteligencia Emocional
- Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

### **El Clima Emocional en las Organizaciones**

- El entorno emocional en las Organizaciones
- Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
- Clima Emocional

### **Los Estados de Ánimo**

- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- Estados Anímicos

### **Las Emociones Negativas**

- La Función Biológica en las Emociones Negativas
- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento lógico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas útiles o inútiles

### **Autocontrol Emocional**

- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación cognitiva para el control de las emociones
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas

### **La Autoestima**

- El mecanismo de la Autoestima
- La función de la Autoestima

- ¿Qué afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

## **Habilidades Comunicativas**

- Habilidad para la comunicación interpersonal
- La escucha activa
- La empatía
- La asertividad
- Comunicación oral persuasiva

## **La Motivación en el Trabajo**

- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales